

# 阿尔茨海默病的早期信号与防护策略

□韦凤

阿尔茨海默病(Alzheimer's Disease, 简称AD),作为一种进行性的神经退行性疾病,主要影响老年人的认知功能,是导致痴呆最常见的原因之一。其症状包括记忆力减退、语言表达困难、判断力下降以及情绪波动等。随着病情的恶化,患者最终可能丧失日常生活自理能力。因此,了解阿尔茨海默病的早期信号并采取有效的防护策略至关重要。

## 一、阿尔茨海默病的早期信号

阿尔茨海默病的早期症状往往较为隐匿,但细心观察可以发现一些迹象,主要包括:

- 记忆力下降:**患者可能频繁忘记最近发生的事情,如刚刚说过的话、做过的事或放置物品的位置。随着病情进展,记忆力逐渐下降,甚至可能完全无法回忆。
- 言语功能下降:**原本爱说话的人可能变得沉默寡言,或者语言表达变得模糊、不连贯,难以准确描述事物或表达想法。
- 视觉空间障碍:**患者可能在外出后找不到回家的路,对熟悉的路线或景观变得陌生,空间感知能力明显下降。
- 注意力下降:**在从事日常活动时,患者可能注意力不集中,容易分心或手足无措,难以完成简单的任务。

- 人格改变:**患者可能变得不爱清洁、不修边幅,或者变得自私多疑,情绪波动大,对家人和朋友的关心减少。
- 学习和保存新知识的能力下降:**对于新技能或新知识的学习变得困难,需要花费更多时间和精力。
- 执行力障碍:**患者可能无法及时响应他人的指令或反馈,不知道该做什么,日常生活和工作中的执行力明显下降。
- 计算力下降:**在购物或进行简单计算时,患者可能变得困难重重,无法正确完成。
- 情绪不稳定:**面对复杂或陌生的情况,患者容易出现焦虑、消极情绪,甚至暴躁、易怒。

## 二、阿尔茨海默病的防护策略

- 阿尔茨海默病的预防是一个综合的过程,涉及饮食、运动、心理健康、社交活动等多个方面。以下是一些有效的防护策略:
- 合理饮食**
    - 均衡营养:**建议多吃富含蛋白质的食物,如鸡蛋、牛奶、瘦肉等,同时增加新鲜水果和蔬菜的摄入,以补充身体所需的各种营养元素。
    - 地中海饮食:**采用地中海饮食模式,即多吃鱼类、橄榄油、坚果、蔬菜和水果,减少红肉和加工食品的摄入,有助于降低阿尔

茨海默病的风险。

**控制糖分:**减少含糖饮料和甜食的摄入,避免血糖波动对大脑的不利影响。

### 2. 适度运动

有氧运动:定期进行慢跑、散步、打太极拳等有氧运动,有助于提高机体免疫力,促进大脑血液循环,减少认知功能下降的风险。

**社交活动:**参与社交活动,如与朋友聚会、参加社区活动等,有助于保持大脑活跃,减少孤独感和抑郁情绪。

### 3. 心理健康

保持良好心态:保持积极乐观的心态,避免情绪过于激动或紧张,以免影响脑部血液循环和神经功能的正常运作。

**沉思冥想:**定期进行沉思冥想等放松训练,有助于增加大脑灰色物质,保护大脑敏感性,减少认知功能衰退的风险。

### 4. 规律作息

充足睡眠:保证充足的睡眠时间,避免熬夜和长期睡眠不足,因为长期熬夜可能导致内分泌失调和免疫力下降,增加患病风险。

**规律作息:**保持规律的作息时间,有助于维持身体的生物钟稳定,减少认知功能波动的可能性。

### 5. 积极治疗原发病

控制慢性疾病:如果患者存在高血压、糖

尿病等慢性疾病,应及时遵医嘱控制血压和

血糖水平,减少并发症的发生概率。

**定期体检:**定期进行身体检查,包括神经系统检查,有助于及时发现异常情况并采取相应措施。

### 6. 避免不良习惯

戒烟戒酒:吸烟和过量饮酒都会增加患阿尔茨海默病的风险,因此应尽早戒烟戒酒。

**减少压力:**避免长期处于高压环境下,适当进行户外活动,如爬山、游泳等,有助于排解压力,保持身心健康。

### 7. 智力锻炼

多用脑:保持大脑的活跃状态,通过读书、学习新技能、下棋等方式进行智力锻炼,有助于延缓认知功能衰退。

## 三、总结

阿尔茨海默病是一种严重的神经退行性疾病,对老年人的生活质量和家庭带来巨大影响。通过了解阿尔茨海默病的早期信号并采取有效的防护策略,可以在一定程度上降低患病风险或延缓病情进展。这需要我们保持健康的生活方式、合理饮食、适度运动、保持良好的心态和社交活动,同时积极治疗慢性病和避免不良习惯。让我们共同努力,为预防阿尔茨海默病贡献自己的一份力量。

(作者单位:广西东兰县人民医院)

# 脑梗塞的预防和治疗措施有哪些

□牙韩礼

脑梗塞,又称缺血性脑卒中,是由于脑部血液供应障碍,导致脑组织缺血、缺氧而引发的局限性坏死或软化。

这一疾病在中老年人群中尤为常见,且具有较高的致残率和致死率。因此,了解脑梗塞的预防与治疗措施至关重要。本文将详细探讨如何通过生活方式的调整、药物治疗以及必要的医疗干预来有效预防和治理脑梗塞。

## 一、脑梗塞的预防措施

### 1. 控制高血压

高血压是脑梗塞的主要危险因素之一。长期的高血压会导致血管壁硬化,增加血栓形成的风险。因此,定期监测血压,采取健康的生活方式和遵医嘱服用降压药,将血压控制在正常范围内,是预防脑梗塞的关键。

### 2. 合理饮食

不良的饮食习惯是脑梗塞的另一大诱因。建议低盐、低脂饮食,减少红肉和加工食品的摄入,增加新鲜蔬菜水果及粗粮的比例。此外,还应减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,如红肉和全脂乳制品,同时增加不饱和脂肪酸的来源,如鱼类和坚果。这些措施有助于降低血脂水平,减少动脉粥样硬化的风险。

### 3. 戒烟限酒

烟草中的尼古丁和焦油等有害物质会损伤血管内皮细胞,促进动脉粥样硬化的形成,进而诱发脑梗塞。因此,彻底戒烟是预防脑梗塞的重要措施之一。同时,过量饮酒也会导致血压升高,增加心脑血管疾病的风险。建议限制酒精摄入量,男性每天不超过两杯,女性不超过一杯。

### 4. 规律运动

缺乏体力活动会导致血液循环减慢,容易形成血栓。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳等。这些运动可以提高心脏功能,增强血管弹性,改善血液循环,从而降低脑梗塞的风险。

### 5. 定期体检

定期体检是早期发现并预防脑梗塞的关键。对于存在高血压、高血脂、糖尿病等慢性病史的人群,应特别注意监测相关指标,并及时采取相应治疗措施。

## 二、脑梗塞的治疗措施

### 1. 急性期治疗

脑梗塞的治疗时间窗窄,及时评估病情和作出诊断至关重要。对于发病时间在4.5小时内的患者,可采用静脉溶栓治疗,如使用重组组织型纤溶酶原激活物(t-

PA)。这种治疗方法可以显著改善患者预后,且治疗开始越早,临床结局越好。若静脉溶栓效果不佳或存在禁忌症,可考虑动脉溶栓治疗。

### 2. 抗血小板治疗

对于不能溶栓的患者,均建议给予抗血小板治疗。临床指南推荐使用阿司匹林等抗血小板药物,以抑制血小板聚集,防止新的血栓形成或减少已形成的血栓。对于近期发生缺血性卒中的患者,医生可能会根据具体情况决定是否联合使用其他抗血小板药物,如氯吡格雷。

### 3. 神经保护治疗

神经保护剂如依达拉奉、胞二磷胆碱等,在脑梗塞的治疗中也发挥着重要作用。这些药物可以针对缺血再灌注损伤的各个环节进行干预,保护神经细胞免受进一步损伤。

### 4. 降压、降脂、降糖治疗

对于存在高血压、高血脂、糖尿病等危险因素的患者,应及时采取相应的治疗措施。降压治疗应遵循个体化原则,根据患者的具体情况选择合适的降压药物。降脂治疗则推荐使用他汀类药物,以稳定动脉粥样硬化斑块,减轻血管狭窄。降糖治疗则需根据患者的血糖水平选择合适的降糖药物或胰岛素治疗。

### 5. 手术治疗

对于颈动脉和颅内动脉狭窄严重的患者,可考虑行颈动脉内膜剥脱术、血管成形术和支架术等手术治疗。这些手术可以有效改善脑部血液循环,降低脑梗塞复发的风险。

### 6. 康复治疗

脑梗塞患者经过急性期治疗后,往往需要进行长期的康复治疗。康复治疗包括物理疗法、作业疗法、语言疗法等,旨在帮助患者恢复肢体功能,提高生活自理能力,并减少并发症的发生。

## 三、总结

脑梗塞是一种严重的脑血管疾病,其预防和治理需要综合多方面的措施。

通过控制高血压、合理饮食、戒烟限酒、规律运动以及定期体检等生活方式的调整,可以有效降低脑梗塞的发病风险。一旦发病,应及时就医并接受专业的治疗,包括急性期治疗、抗血小板治疗、神经保护治疗、降压降脂降糖治疗以及手术治疗等。

同时,康复治疗也是脑梗塞患者恢复健康的重要环节。通过综合治疗和长期管理,可以有效降低脑梗塞的致残率和致死率,提高患者的生活质量。

(作者单位:广西东兰县人民医院)

# 重症医学学科的护理挑战:如何应对复杂病例

□赵飞

在医疗领域中,重症医学科(ICU)扮演着至关重要的角色,它是治疗病情危急、生命体征不稳定患者的关键场所。重症护理不仅要求护理人员具备全面的医学知识和丰富的临床经验,还需要他们具备应对复杂病例和紧急情况的能力。本文将深入探讨重症医学科护理所面临的挑战,以及如何在复杂病例中采取有效应对策略。

## 一、重症医学科护理的基本挑战

### 1. 病情复杂多变

重症患者的病情往往复杂多变,可能涉及多个器官和系统的功能障碍。这种复杂性要求护理人员不仅要迅速识别病情变化,还要能够根据具体情况调整护理措施。例如,对于多器官功能衰竭的患者,护理人员需要密切关注心、肺、肾等各个器官的功能状态,及时干预以维持生命体征的稳定。

### 2. 资源紧张

重症护理需要消耗大量的医疗资源,包括先进的医疗设备、药品和人力资源。然而,在现实中,医疗资源的分配往往并不均衡,许多地区的重症监护床位紧张,设备陈旧,人力资源不足。这种资源紧张的状况增加了护理人员的工作难度,要

求他们在有限的资源条件下提供高质量的护理服务。

### 3. 感染控制难度大

重症患者由于身体机能下降、免疫力低下,容易受到感染。而重症监护室内的各种医疗设备、导管等也是感染的重要来源。因此,感染控制是重症护理过程中不可忽视的重要环节。然而,由于操作不规范、设备清洁不彻底等原因,感染控制往往难以达到理想效果。

### 4. 心理压力

重症患者的病情严重,家属往往面临巨大的心理压力。他们需要了解患者的病情、治疗方案以及预后情况等信息,同时也需要得到心理上的支持和安慰。然而,由于医学知识的缺乏和信息不对称等原因,患者及家属往往难以获得满意的解答和支持。这就要求重症护理人员不仅要具备专业的医学知识,还要具备良好的沟通技巧和心理素质,为患者及家属提供及时、有效的心理支持。

## 二、应对复杂病例的策略

### 1. 全面收集病史资料

对于复杂病例,全面收集病史资料是至关重要的一步。护理人员需要细致地询问患者和家属关于病情发生前的身体状

况、生活习惯、既往病史等详细信息。同时,还要了解患者的家族病史,以便发现可能的遗传疾病或家族遗传趋势。这些信息的收集有助于护理人员更好地了解患者的疾病背景,为后续的检查 and 诊断打下基础。

### 2. 密切监测病情变化

重症患者的病情往往瞬息万变,护理人员需要时刻保持警惕,密切监测患者的生命体征和病情变化。通过连续、动态地监测患者的血压、心率、呼吸频率等指标,及时发现并处理异常情况。此外,对于使用呼吸机、血透机等特殊设备的患者,护理人员还需要熟练掌握设备的操作和维护,确保设备正常运行并达到治疗效果。

### 3. 合理应用药物治疗

重症患者往往需要使用多种药物来维持生命和支持治疗。护理人员需要了解各种药物的作用机制、用法和不良反应,确保药物使用的准确性和安全性。在药物治疗过程中,护理人员还需要根据患者的具体情况和病情变化,及时调整药物剂量和用药方案。同时,对于特殊药物如抗生素、抗凝药等,护理人员还需要严格掌握使用指征和禁忌症,避免不必要的药物副作用和并发症的发生。

### 4. 强化感染控制措施

感染控制是重症护理中不可忽视的重要

环节。护理人员需要严格执行感染控制制度,包括手卫生、环境消毒、隔离措施等。在操作过程中,护理人员需要佩戴合适的防护用品如口罩、手套等以减少交叉感染的风险。同时,对于使用过的医疗设备和物品要及时进行清洁和消毒处理。此外,对于已经发生感染的患者要及时采取隔离措施防止感染扩散。

### 5. 加强多学科协作

重症护理涉及多个学科的知识 and 技能如重症医学、呼吸学、药理学等。护理人员需要与医生、药师等其他专业人员密切协作共同制定治疗方案和护理措施。这种多学科协作的模式要求护理人员具备良好的沟通能力和团队协作精神。通过多学科协作可以综合运用各种治疗手段和技术手段提高治疗效果降低并发症的发生率。

总之重症护理是一项充满挑战与机遇的工作。面对复杂多变的病情、紧张的医疗资源和患者及家属的心理需求等问题我们需要不断提升护理人员的专业素养、优化医疗资源配置、加强感染控制等方面的应对措施。同时我们还应积极展望未来探索重症护理的新技术、新模式和新方法为提升重症患者的救治效果和生活质量贡献更多的力量。

(作者单位:广西中医药大学附属瑞康医院)